

I. SAUCHA - REINHEIT

Nun kommen wir zu den *Niyamas*. Sie stellen das positive Element dar, im Sinne von Dingen, die man tun soll, Handlungen, an denen man arbeiten muss, konkrete Wirklichkeiten.

*Das erste* von diesen ist *Saucha*, was Reinheit bedeutet. Narren haben gedacht, dass es Reinheit des Geistes bedeutet. Wer kann schon sagen, er habe einen reinen Geist? Nur ein Neugeborenes, und sogar darüber kann man von einem bestimmten psychoanalytischen Blickpunkt aus streiten - nur ein Neugeborenes hat die Möglichkeit eines reinen Geistes, wenn es um den Geist geht

Nur hat *Saucha* nichts mit dem Geist zu tun. Es bezieht sich auf den Körper. Es bedeutet körperliche Reinheit in einem physiologischen Sinn Denn die körperliche Reinheit, die das Mittel um Bewusstsein auszudrücken darstellt, bedeutet das Entfernen von toxischen Abfallprodukten, Auswürfen und Schleimen, die das Nervensystem beeinträchtigen und das Bewusstsein, das Gehirn, verstopfen.

Die Erhaltung dieser Reinheit des körperlichen Tempels hat mit den Arten zu tun, wie jeder von uns anfängt zu sterben. Es gibt vier Arten, auf die jeder Mensch anfängt zu sterben. Ich werde jetzt drei von ihnen besprechen, die Vierte folgt später.

1.) PSYCHOSOMATISCHE KRANKHEITEN

*Die erste Art*, auf die jeder von uns anfängt körperlich und geistig zu sterben, nennen wir die psychosomatische Handlung. Jeder von uns beginnt sich selbst zu töten durch Missbrauch der Beziehung von Körper und Geist. Wie?

Durch Missverständnis und Missbrauch der *Yamas*, indem wir jene geistigen Gewalttaten begehen, die unser höheres Bewusstsein töten, indem wir uns weigern, die Wahrheit des Selbst anzuerkennen, indem wir von der Zeit stehlen, die uns zwischen Geburt und Tod gegeben ist, indem wir das Nervensystem in seiner sexuellen Funktion missbrauchen, indem wir von physischen Gütern angezogen werden und durch ihren Verlust Kränkung erleiden.

Vielleicht sechzig bis siebenzig Prozent der Leute, die Ärzte aufsuchen, leiden unter psychosomatischen Krankheiten, einer Krankheitsentwicklung, die ihren Ursprung in Gefühlsspannungen hat.

2.) *Die zweite Art*, auf die wir anfangen zu sterben, hat mit der grundsätzlichen Pflege unseres Wesens zu tun, dem Kern der Zelle.

Es ist ein geläufiger Gedanke der westlichen Biologie, dass der Tod der einzelnen Zellen in den Chromosomen vorprogrammiert ist. Wir vermuten, dass die Praktiken des Yoga die Programmierung im Kern der Zelle selbst verändern könnten und somit den physischen Akt des Lebens verlängern würden.

3.) *Die dritte Art*, wie wir anfangen zu sterben, hat speziell mit *Saucha* oder Reinheit zu tun.

Es ist ganz einfach folgendes: wir fangen auf einer zellularen Ebene an zu sterben, indem wir in unserem eigenen Kot ersaufen.

Die halbdurchlässige Zellmembrane wird durch Abfälle erstickt und verliert ihre Fähigkeit, Nährstoffe aufzunehmen und Abfallprodukte auszuscheiden.

Die Techniken des *Hatha Yoga*, die inneren Reinigungen, die innere Massage durch die Stellungen, Essgewohnheiten und Fasten, erhalten die Gesundheit der Zellwand und verhindern deren Zerfall. *Saucha*-Reinheit bedeutet unablässige Entfernung von inneren Abfallprodukten aus dem physischen Körper, um das Leben zu verlängern und das Nervensystem für höhere Zustände zu reinigen.

### II. SANTOSHA - ZUFRIEDENHEIT

Das zweite Niyama, *Santosha*, bedeutet Zufriedenheit - die Übung des Zufriedenseins. Wie? Indem man in der Gegenwart lebt, die Vergangenheit vergisst, die Tagträume der Zukunft überlässt und die Kräfte des geistig-körperlichen Komplexes für die jetzigen Augenblicke spart. Wir können Zufriedenheit schaffen, indem wir die dämmerige Zeit zwischen Schlaf und Wachsein benutzen, um unser Unbewusstes mit positiven Suggestionen des Glücklichseins zu befruchten. Denn, was ist dies Ding, das man Yoga nennt?

Die älteste Definition des Yoga ist die Beendigung der geistigen Schwankungen, dieser Wanderungen, dieser Spannungen, dieser Gefühlssprünge. Derjenige, der Yoga ausübt, kann seinen Geist zusammennehmen, um diesen Schwankungen Einhalt zu gebieten. Derjenige, der in sich gehen kann, um diese Kräfte zutage zu fördern, ganz gleich, was geschehen ist, ist einer der in seinem Geist alle Höllenhunde auf den Fersen haben kann, die ihn in Stücke reißen, und der die Schwankungen seines Geistes, wenn nötig, anhalten kann, der hat Yoga.

### III. TAPAS - GLEICHGÜLTIGKEIT

Das dritte Niyama nennt man *Tapas*, ungefähr als Gleichgültigkeit übersetzt. *Tapas* ist das Üben von Gleichgültigkeit Unbequemlichkeiten gegenüber, wenn es keinem nützlichen Zweck dient, diese Unbequemlichkeiten zu bemerken.

Zum Beispiel eine einfache und nützliche Art, um mit der Ausübung von *Tapas* zu beginnen, ist, dass man anfängt kalte Duschen zu nehmen, um das Nervensystem anzuregen.

### IV. SWADHYAYA - SELBSTSTUDIUM

#### 4.) Das vierte Niyama ist *Swadhyaya* - Selbststudium.

Seine innere Essenz behandelt die vierte Art, auf die wir anfangen zu sterben. Dieses Selbststudium bedeutet, dass der Lebensakt ein fortlaufender Lernprozess ist. Hören Sie auf, zu lernen, und Sie fangen an auf eine ganz bestimmte Art zu sterben.

Psychologen wissen, dass mindestens fünfzig Prozent der Senilität psychologisch ist; Verlust des Interesses am Leben, Verlust des Willens, durch Lebenserfahrungen zu lernen. In diesem Zusammenhang stellt Yoga eine Art der Neuerziehung vor.

### DER ENDPROZESS

#### 5.) Die fünfte Art zu Sterben ist die Abwendung von Gott.

Der Endprozess des *Ishvarapranidhana* bedeutet - grob interpretiert - Hingabe an Gott. In Ausdrücken des *Samkhyan* bedeutet es Hingabe an das Selbst als Inbegriff Gottes. Denn was ist Gott? Er ist jener sich abspielende Lebensprozess. Er ist kein Wesen, keine Person, er ist dieser ganze Prozess von Leben und Lebensbewusstsein.

Und derjenige, der *Ishvarapranidhana* ausübt, gibt sich den vorgehenden Prozessen des Lebens und der Evolution in sich selbst hin.

Damit Yoga für besinnliche Menschen im Westen auf eine intelligente Art überleben kann, muss es zu einer neuen Umgestaltung kommen. Die klassischen Texte des Yoga sind Zeugen der indischen Zivilisation auf ihrem grössten Höhepunkt. Indien ist zur Zeit eine arg zerfallene Zivilisation, doch hat es uns in den klassischen Schriften ein aus kurzen, prägnanten Aussagen bestehendes Erbe hinterlassen, damit das Denken zukünftiger Zeitalter sich ausbreiten, klären und erweitern möge.

Manche Schulen haben Moralregeln und Dogmen über die klassischen Schriften aufgestellt. Sollen sie. Diejenigen, die simplen Yoga haben wollen, sollen ihn haben.

Doch diejenigen, die herausfinden möchten, worum es wirklich geht, sind dabei, Erbauer und Neugestalter dieser Sache, die man Yoga nennt, zu werden.